

Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Positive Gedanken**
Arbeitsblatt – eins pro Schüler*in
- Papier oder Karton
- Ausmalmaterial
- Optional: Aufkleber, Schablonen, Glitzerstifte und andere Bastelmaterialien
- **3-2-1-Reflexion**
Arbeitsblatt – ein halbes Blatt pro Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Schulworkshop zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls

POSITIVE GEDANKEN

Überblick

Die Inhalte für das Programm **wundervolles ich** wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Während dieser Übung lernen die Schüler*innen mehr über ihren eigenen Körper, ihre Unzufriedenheit und über die Kraft von positiven Gedanken. Sie erstellen zusammen Poster oder Karten, auf denen die positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Besonderheiten der Schüler*innen abgebildet sind. Diese Karten unterstützen sie dabei, wenn sie mit ihrem Körper unzufrieden sind und eine positive Bestätigung brauchen.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich auf die Auseinandersetzung mit Vergleichen und den Aufbau von Körpervertrauen bezieht. Die Lektionen 1 bis 3 enthalten die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, das Erlernte der Kernkonzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild wird definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.¹ Forschungen zeigen, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen neigen eher dazu, ungesunde Dinge zu tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität des Körpers konzentrieren.²

¹ Cash & Prunzinsky, 1990.

² Thompson & Stice, 2001.

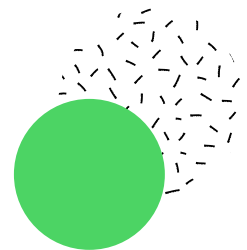
Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Einige dieser Faktoren sind Bilder aus den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen in Bezug auf den eigenen Körper führen.³

Das Konzept der „Schönheitsideale“ beruht auf der Vorstellung, dass Menschen von dem beeinflusst werden, was uns die Gesellschaft als attraktiv vorgibt, und dass sie diese Ideale für ihr eigenes Aussehen nutzen. Menschen aus verschiedenen Kulturen können unterschiedliche Schönheitsideale haben. In den USA und Großbritannien zum Beispiel ist das vorherrschende Schönheitsideal für Mädchen und Frauen, unrealistisch dünn zu sein.⁴ Die Forschung zeigt, dass Schönheitsideale bei Kindern und Erwachsenen zu ungesunden Verhaltensweisen führen. Das bedeutet, dass zum Beispiel sich ein Mädchen durch den Konsum von Medien (einschließlich Fernsehen, Zeitschriften und sozialer Medien) wahrscheinlich eher unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzt.

Dies kann dazu führen, dass sie ihren eigenen Körper nicht mag, sich schämt und Schuldgefühle entwickelt sowie eher zu ungesundem Verhalten neigt. Für Jungen und Männer sind die Schönheitsideale schlank und muskulös. Der Effekt ist der gleiche, denn auch ein Junge wird sich, wenn er Medien konsumiert, wahrscheinlich unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzen. Dies kann dazu führen, dass er sich für seinen Körper schämt und zu ungesundem Verhalten neigt, um den aktuellen Idealen zu entsprechen.

Etwa 40 bis 50 % der Schüler*innen im Alter von neun bis zwölf Jahren berichten darüber, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein und den Wunsch zu verspüren, dünn sein zu wollen. Diese Zahlen sind nachweislich gleich geblieben.⁵ Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wird mit Depressionen, einem geringeren Selbstwertgefühl und ungesundem Essverhalten, wie Diäten und Erbrechen, sowie übermäßigem Sport in Verbindung gebracht.⁶

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Pädagog*innen die Fähigkeit haben, das Körpervertrauen junger Menschen zu stärken. Erwachsene können ihnen helfen, sich der Faktoren, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen, bewusst zu werden. Erwachsene können auch gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Schüler*innen können gesünder leben, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während der Pubertät und der eigenen Entwicklung auftreten. Schüler*innen haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.



³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

⁴ Thompson & Stice, 2001.

⁵ Clark & Tiggemann, 2008; McCabe & Ricciardelli, 2005.

⁶ Myers & Crowther, 2009.

Forschungen zeigen, dass Beziehungen ein positives Körperbild stärken, die eher auf Unterstützung basieren als auf Wettbewerb oder Vergleich beruhen. Regelmäßige Gespräche über diese Themen ermutigen die Schüler*innen, sich anzuerkennen und miteinander zu verbinden, anstelle sich gegenseitig zu vergleichen.

In dieser Lektion geht es darum, die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper durch positive Affirmationen in Selbstvertrauen umzuwandeln.



Ziele

Die Schüler*innen

- lernen, körperliche Unzufriedenheit zu definieren,
- verstehen, dass positive Selbstgespräche eine wirksame Strategie sind, um das positive Körperbild zu stärken,
- helfen ihren Mitschüler*innen, Karten mit positiven Affirmationen zu erstellen,
- nutzen positive Gedanken, um das positive Körperbild zu stärken.

Grundlegende Frage

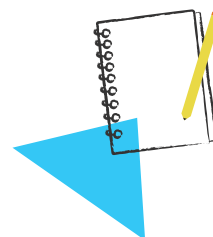
Was bedeutet eigentlich die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper? Wie führe ich positive Selbstgespräche, um ein positives Körperbild zu stärken?

Vorbereitung der Lehrkraft

- Du unterrichtest digital? Lege am besten vorher fest, wie du die Gruppen für die Aufgabe „Positive Gedanken“ zusammenstellst. Wenn du Gruppenräume nutzt, bereite diese vor deiner Session vor.
 - Plattformen wie Zoom ermöglichen es Dir, den Teilnehmer*innen im Voraus Räume zuzuweisen. Zur Info: Google Meet verteilt die Teilnehmer*innen nach dem Zufallsprinzip.
- Beim digitalen Unterricht sollten die Schüler*innen vor der Sitzung die Liste der benötigten Bastelmaterialien erhalten haben. So haben sie genug Zeit, sich alles für die Gestaltung der Affirmationskarten zusammenzusuchen.

Vorschläge für die Durchführung von digitalen Meetings

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Unterrichtsplan

Ablauf

- Zeige das Wort „Unzufriedenheit“ an der Tafel. Frage die Schüler*innen, welche Wortteile sie erkennen und was diese bedeuten könnten.
- Beginne eine Diskussion über das Wort „Körperunzufriedenheit“, indem du Fragen stellst wie: Was bedeutet es, sich zufrieden zu fühlen? Was bedeutet es, unzufrieden zu sein? Was könnte man meinen, wenn jemand sagt, er/sie sei unzufrieden mit seinem/ihrem Körper oder Aussehen?

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Antworten aufzuschreiben, um sie später in einem Live-/Gemeinschafts-Dokument hinzuzufügen oder in einem Chatbereich zu kommentieren.

wundervolles ich

KLASSENZIMMERÜBUNG

- Stelle nach der Diskussion sicher, dass die Schüler*innen verstehen, dass Körperunzufriedenheit sich auf die negativen Wahrnehmungen und Gefühle bezieht, die eine Person in Bezug auf ihren Körper hat. Sie kann von Faktoren beeinflusst werden wie dem Wunsch, dass der eigene Körper ein bestimmtes Aussehen haben soll, der Unzufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers sowie Einstellungen zur Gewichtszunahme, kulturellen Normen in Bezug auf einen idealen Körper und der Veränderung des Körpers in der Pubertät.⁷
- Diskutiere, wie Körperunzufriedenheit zu negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen führen kann.
- Erkläre, dass die Klasse heute Karten mit positiven Gedanken erstellen wird, die die Schüler:innen immer nutzen können, wenn sie Gefühle von Körperunzufriedenheit erleben. Positive Gedanken sind gute oder ermutigende Aussagen, welche die Schüler*innen lesen oder sagen können, wenn sie negative Gedanken über sich selbst haben.



Tun

- Bitte die Schüler*innen, sich eine*n Partner*in zu suchen (oder bilde Paare), und teile allen ein Arbeitsblatt „Positive Gedanken“ aus.
- Erkläre den Schüler*innen, dass positive Gedanken gute Dinge sind, die man zu sich selbst sagen kann. Diese Dinge können helfen, negative Gedanken zu stoppen.
- Bitte die Schüler*innen, jede Spalte der Tabelle über ihre*n Partner*in auszufüllen. Dies sollte etwa fünf Minuten in Anspruch nehmen. Wenn sie ihre*n Partner*in nicht kennen, können sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um mit ihm/ihr über seine/ihre Hobbys, seine/ihre Lieblingsfächer in der Schule, seine/ihre Leistungen usw. zu sprechen.
- Wenn du fertig bist, bitte die Schüler*innen, ihre positiven Aussagen ihrem Partner/ihrer Partnerin vorzulesen, wobei sie jeden Punkt mit „Du bist“ oder „Dein“ beginnen sollen. (zum Beispiel: „Du kannst mit deinen Händen schöne Zeichnungen erstellen.“ „Deine Beine ermöglichen es dir, schnell zu laufen.“ „Du bist sehr freundlich und hilfst anderen immer.“ Usw.)
- Nachdem die Schüler*innen diesen Prozess abgeschlossen haben, bitte sie, ihre positiven Gedanken zu sammeln und sich die Kommentare ihrer Mitschüler*innen anzuschauen.
- Erkläre den Schüler*innen, dass sie nun ihre **Positiven Gedanken** und Bastelmaterial verwenden, um Karten für sich selbst zu gestalten.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Schüler*innen können sich ein Familienmitglied oder eine*n Freund*in auswählen und füllen das Arbeitsblatt über diese Person aus.
- Die Partner*innen können über ein live geteiltes/ gemeinsames Dokument kommunizieren.
- Du kannst separate Gruppenräume für jedes Paar organisieren.

⁷ www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26795680.

- Verteile die Kunst- und Bastelmaterialien, die du ausgewählt hast, oder erinnere die Schüler*innen daran, wo sie sich im Raum befinden.
- Wenn nötig, mache die Gestaltung der „Positiven Gedanken“-Karten vor. Einige Ideen könnten sein:
 - Schreibe den Namen in die Mitte des Papiers und umgebe ihn mit Adjektiven, Qualitäten, Fähigkeiten und einzigartigen Eigenschaften.
 - Schreibe eine Aussage „Du bist“ oder „Dein“ aus dem Arbeitsblatt „Positive Gedanken“ in großen Buchstaben auf und dekoriere sie.
- Gib den Schüler*innen Zeit, ihre Karten zu vervollständigen. Wenn es die Zeit erlaubt, können sie mehr als eine Karte ausfüllen.
- Bitte die Schüler*innen, sich zu überlegen, wo sie ihre Karte aufbewahren können (zum Beispiel im Spind, in ihrem Lesebuch/Ordner, am Spiegel zu Hause usw.).

Nachdenken

- Verteile an jede*n Schüler*in ein 3-2-1-Reflexionsblatt und gib ihnen Zeit, es zu bearbeiten.
- Sammele die Reflexionsblätter ein. Beantworte Fragen der Klasse, wenn es die Zeit erlaubt, oder sage den Schüler*innen, wann du ihre Fragen beantworten wirst.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann in einem live geteilten Dokument oder elektronisch übermittelt werden.

Positive Gedanken

Der Name meines Partners/meiner Partnerin: _____

Einzigartige Fähigkeiten meines Partners/meiner Partnerin	Wie hilft der Körper meiner meines Partners/meiner Partnerin ihm/ihr bei diesen Fähigkeiten?
Beispiel: Zeichnen	Beispiel: Die Hände von meinem Partner/meiner Partnerin helfen ihm/ihr beim Erstellen schöner Zeichnungen.

3-2-1-Reflexion

Nenne drei Dinge, die du aus der heutigen Lektion gelernt hast:

1.

2.

3.

Nenne zwei Dinge, die du an der heutigen Lektion interessant fandest:

1.

2.

Schreibe eine Frage auf, die du noch hast:

1.



3-2-1-Reflexion

Nenne drei Dinge, die du aus der heutigen Lektion gelernt hast:

1.

2.

3.

Nenne zwei Dinge, die du an der heutigen Lektion interessant fandest:

1.

2.

Schreibe eine Frage auf, die du noch hast:

1.